PA 250

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
请妥善保存说明书

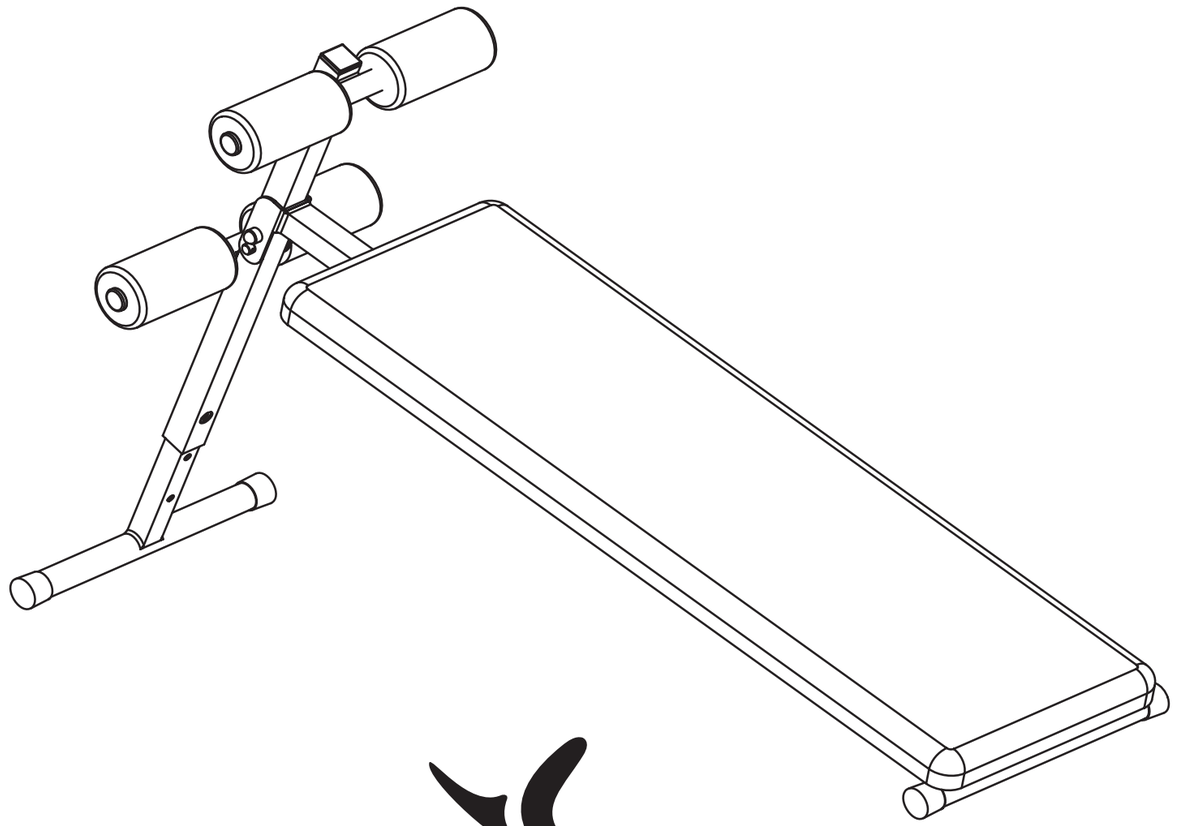
DOMYOS

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

decathlon creation©
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in Turkey - Hecho en Turkey - 突尼斯制造 - Произведено в Тунисе
Réf. pack : 950.529 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

PA 250

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
使用说明书



DOMYOS

FRANÇAIS 4-5

ENGLISH 6-7

ESPAÑOL 8-9

DEUTSCH 10-11

ITALIANO 12-13

NEDERLANDS 14-15

PORTUGUÊS 16-17

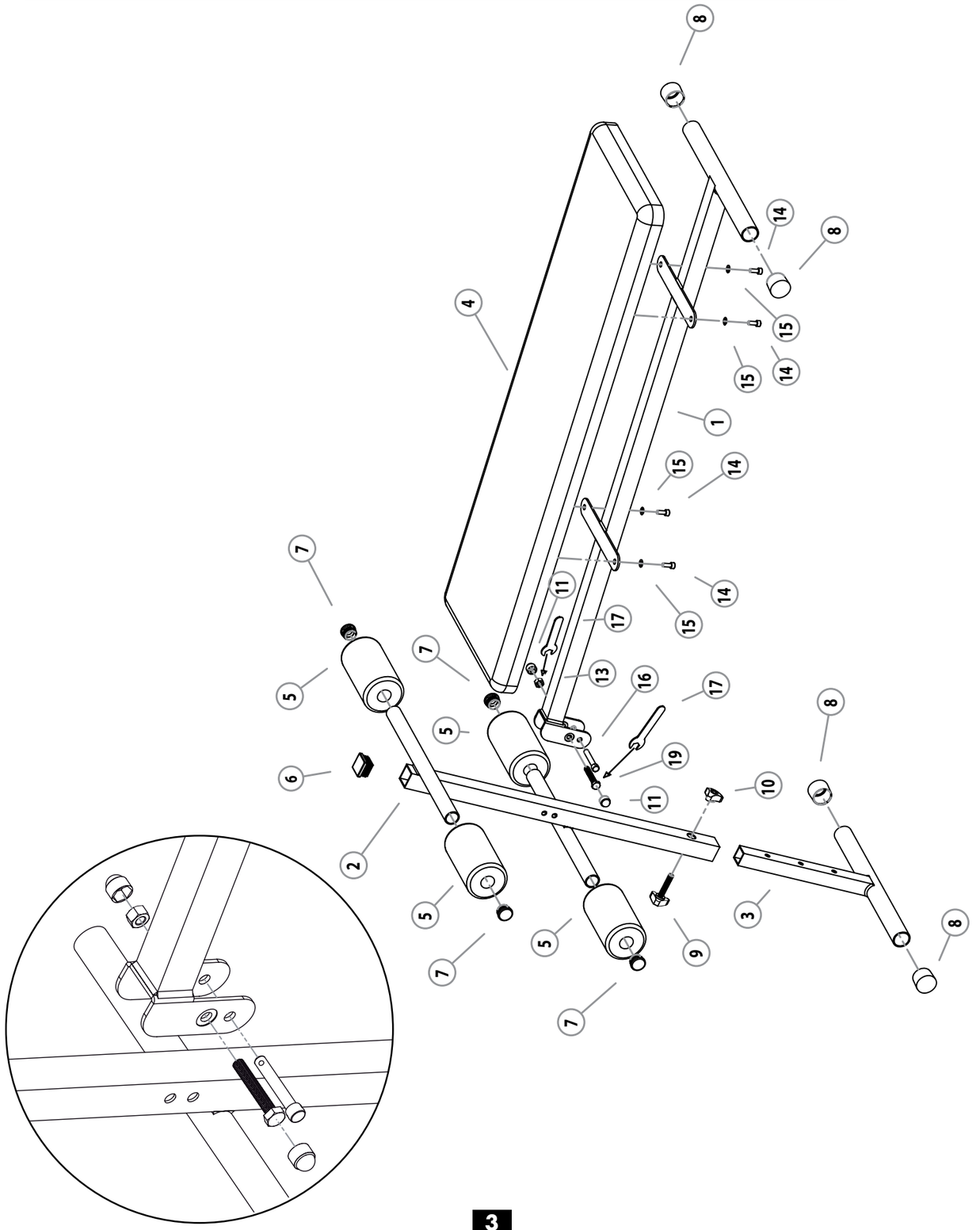
WJĘZYKU POLSKIM 18-19

MAGYAR 20-21

Русский язык 22-23

中文 24-25

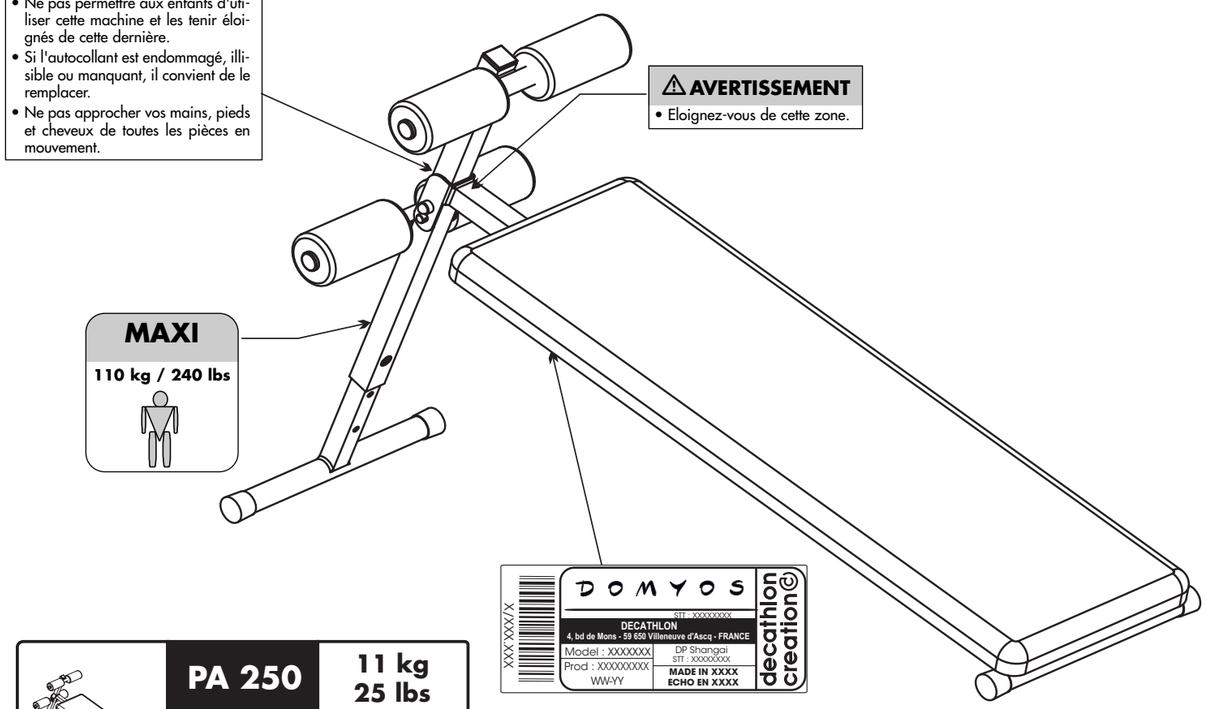
Numéro Numero Número Nummer Numero Número Nummer Número Numer szám номер αριθμός 号码	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Ilość mennyiség количество ποσότητα 数量
1	1
1,1	1
1,2	2
1,3	1
1,4	1
2	1
2,1	1
2,2	2
3	1
3,1	1
3,2	1
4	1
4,1	1
4,2	1
4,3	1
4,4	4
5	4
6	1
7	4
8	4
9	1
10	1
11	2
12	1
13	1
14	4
15	4
16	1
17	2



Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme.
Produit créé par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.com.
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

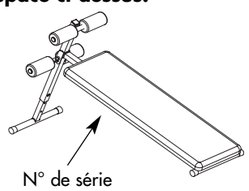


	PA 250	**11 kg 25 lbs**
	140 x 66 x 34 cm 55 x 26 x 13 inch	

Modèle N° : _____

N° de série : _____

Pour toute référence ultérieure, veuillez inscrire le numéro de série dans l'espace ci-dessus.



AVERTISSEMENT

Lire tous les avertissements apposés sur le produit.

Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.

Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

PRESENTATION

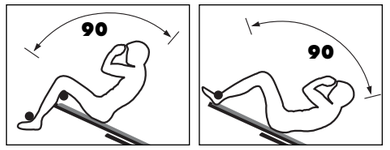
La PA250 est un appareil permettant le renforcement des abdominaux. Cette planche abdominale permet d'effectuer des exercices de relevé de buste.
Ces exercices visent notamment à travailler les muscles grands droits et grands obliques.

SÉCURITÉ

- Le montage de cet appareil doit être effectué par un adulte.
- Consultez votre médecin avant d'entreprendre ce programme d'exercices.
- Lisez attentivement toutes les recommandations quant à l'utilisation de cet appareil avant de commencer votre entraînement.
- Le niveau de sécurité de cet appareil ne pourra être conservé que s'il est examiné régulièrement. Remplacez immédiatement tout élément défectueux et gardez l'appareil hors-service jusqu'à sa réparation.
- Placez votre appareil de Fitness dans un endroit suffisamment large pour être utilisé en toute sécurité et sur une base stable avec un bon nivellement.
- Ne laissez pas des enfants jouer à proximité de cette planche pendant votre entraînement ou utiliser cet appareil.
- Convient pour des personnes dont le poids est inférieur à 110 kg.

UTILISATION

RELEVÉ DE BUSTE :

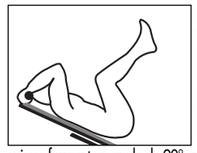


Cet exercice va solliciter plus particulièrement la partie haute des abdominaux. Réglez l'inclinaison de la planche en fonction de la difficulté et de l'intensité souhaitée pour l'exercice. Asseyez-vous sur la planche de façon à caler le dessus de vos pieds sur les diabolos inférieurs. (Pour intensifier l'exercice, vous pouvez caler vos pied entre la planche et les diabolos supérieurs).

DÉCOMPOSITION DU MOUVEMENT :

Position de départ, assis sur la planche, placez vos mains le long du corps, au niveau de la poitrine ou au niveau du front.
Inspirez, et penchez-vous en arrière sans jamais dépasser un angle supérieur à 90° entre vos cuisses et votre torse. Il est inutile d'aller au delà. De plus, si vous vous penchez exagérément en arrière, vous pourriez vous blesser au niveau des lombaires.
En soufflant recroquevillez-vous de manière à rapprocher votre menton de vos genoux. Pensez à vous recroqueviller de manière à contracter vos abdominaux en rapprochant votre sternum de votre bassin.
Revenez à la position initiale en inspirant : vos abdominaux doivent rester contractés. Votre tête et vos épaules ne doivent pas se relâcher. Recommencez le mouvement en expirant.

Variante d'exercice : pour une meilleure localisation des obliques, faites cet exercice en rapprochant alternativement votre épaule du genou opposé.



RELEVÉ DE JAMBES :

Cet exercice va solliciter plus particulièrement la partie basse des abdominaux. Réglez l'inclinaison de la planche en fonction de la difficulté et de l'intensité souhaitée pour l'exercice. Couchez vous sur le dos, vos mains saisissant les diabolos supérieurs.

DÉCOMPOSITION DU MOUVEMENT :

Vos jambes sont recroquevillées. Démarrez l'exercices avec vos cuisses formant un angle de 90° avec votre torse. Il est inutile de descendre les jambes trop bas. De plus, cela rique de placer votre dos en hyper-extension. Rapprochez vos genoux de vos épaules en expirant. Vos jambes doivent rester recroquevillées. Vos fesses doivent décoller légèrement de la planche de manière à contracter vos abdominaux. Vous devez pensez à contracter vos abdominaux. Pour cela pensez à rapprocher votre pubis de votre sternum de manière à créer cette contraction abdominale. Revenez à la position initiale en inspirant, sans descendre vos jambes trop bas.

ENTRAÎNEMENT :

Travaillez par série de 10 à 50 répétitions. Commencez progressivement si vous êtes débutant. (3 séries de 10 répétitions au départ puis augmentez progressivement le nombre de répétitions et de séries). Pour une meilleure efficacité exercez vos abdominaux un jour sur deux. Les abdominaux sont des muscles qui peuvent être entraînés tous les jours.

CONSEILS DE SÉCURITÉ :

Lors des relevés de buste, ne placez pas vos mains derrière la nuque. Vous pourriez vous aider en tirant sur vos bras et vous blesser. Lors des relevés de buste, ne reposez que le bas sur la planche. Vos cuisses et votre torse doivent former un angle maximum de 90° à tout moment de l'exercice. Ne vous penchez pas en arrière pour les "relevés de buste" et ne tendez pas vos jambes vers le bas lors des "relevés de jambes".

ENTRETIEN

Pour éviter que la transpiration n'agresse votre PA250, nettoyez l'appareil avec un chiffon imbibé d'eau savonneuse.
Vérifiez régulièrement le serrage de toutes les vis.
Ne stockez pas la PA250 dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain...).

GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit pièce et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.
L'obligation de DECATHLON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DECATHLON.
Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être reçus par DECATHLON dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.
Cette garantie ne s 'applique pas en cas de :
- Dommage causé lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DECATHLON
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

DECATHLON
- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -